Саботаж и самосаботаж в отношениях

Очень часто это реакция, усвоенная в раннем детстве

Ключевые моменты:

- Многие циклы самосаботажа являются реакцией на травму и паттернами, усвоенными в раннем детстве, как способ защиты
- Страх быть брошенным — это на самом деле страх близости и связи.
- Чтобы изменить эти паттерны, нам нужно быть готовыми отказаться от паттернов самосохранения и одновременно научиться паттернам самоисцеления.

Привычное и удобное - это не то же самое, что здоровое и безопасное. Однако нас часто привлекает то, что знакомо и удобно, потому что это резонирует с детскими установками.

Пока не начнем глубоко изучать свою личную историю, будет очень сложно увидеть свои повторяющиеся шаблоны и паттерны самосаботажа. Вместо этого мы будем отрицать, рационализировать или прогнозировать в качестве оправдания то, почему мы продолжаем повторять нездоровые модели поведения.

В основе любого самосаботажа обычно лежат страхи быть покинутым, не чувствовать себя достаточно хорошим, а также проблемы с самоидентификацией и самооценкой. Однако, когда эти слои снимаются, то уже легче увидеть, что многие циклы самосаботажа являются реакцией на травму и паттернами, усвоенными ранее в жизни в целях самосохранения.

Почему мы занимаемся самосаботажем

1. Неразрешенная травма

Если человек вырос в жестокой, полной пренебрежения нездоровой семье, очень вероятно, что для выживания ему были переданы определенные неявные роли. Возможно, были нарциссические или жестокие родители, которые стыдили, физически наказывали или эмоционально пренебрегали ребенком. Или же мог быть родитель, который позволял другим членам семьи продолжать циклы саморазрушительного поведения, включая своё собственное.

Эти раны мы носим с собой в виде самосаботирующего поведения. Очень часто они воссоздают во взрослых отношениях те же модели поведения, которые были смоделированы и обусловлены в детстве, включая сообщения о том, что мы не чувствуем себя достойными, боимся быть покинутыми или верим в дезадаптивный образ мышления, который подавался как нормальный. В конце концов, еще большее несчастье воспринимается, как «удобное» или «привычное».

Вырастая во враждебной среде, негласно ожидаем, что нам не позволят расти как самостоятельной личности или ставить под сомнение статус-кво семейной динамики. Из-за этого мы можем бессознательно привязаться к такой динамике, которая закрепляет то, чему нас учили в детстве, что укрепляет нашу роль в семье. Попытка защитить себя или выйти за рамки предписанных семейных «ожиданий» может вызвать страх потерпеть неудачу, страх быть опозоренным семьей или страх быть недостаточно хорошим для подлинной связи на наших собственных условиях.

И что же в результате? Мы бессознательно саботируем свое счастье, разрушаем здоровые отношения или «гонимся» за тем, от чего отказались, потому что эти предписанные ожидания и роли связаны с неразрешенной травмой.

2. Страх быть брошенным

Страх быть покинутым - это страх близости и связи. Когда мы боимся быть брошенными, это обычно происходит потому, что есть эмоциональная заинтересованность. Чем больше эмоциональные инвестиции, тем сильнее страх быть покинутым. Если мы пережили эмоциональную или физическую покинутость в детстве, то подобный страх будет расти по экспоненте уже в интимных отношениях.

После пережитого в раннем детстве насилия, пренебрежения или, когда от ребёнка вообще отказались, внутренний голос может превратиться во внутреннего критика. Эти посылы могут резонировать с негативными убеждениями, такими как: «Бросить, пока меня не бросили. Уйти, пока от меня не ушли». Саботирование отношений (заодно и себя) может рассматриваться как быстрое решение проблемы, чтобы не быть брошенным, или как самоисполняющееся пророчество о том, что «я так и знал(а), что меня все равно бросят». Саботируя отношения, мы бессознательно возводим вокруг себя стену, чтобы «защититься» от страха быть покинутыми. Обратной стороной такой динамики часто является давняя история призраков партнеров и разрыва отношений из чувства самосохранения, что часто приводит к еще большему самосаботажу.

Самосаботаж в действии

Можно предположить, что самосаботаж — это намеренное причинение себе вреда. Однако, с точки зрения поведения, самосаботаж - это комбинация положительного и отрицательного подкрепления, часто действующая одновременно и основанная на обусловленности. Например, можно жить по эмпирическому правилу: чтобы быть «достаточно хорошими», нужно быть совершенными. Можно потратить огромное количество времени на совершенствование своего тела, совершенствование своей работы или совершенствование своих отношений, что может дать всего лишь сиюминутное удовлетворение. Тем не менее, пока мы концентрируемся на том, что должно быть «идеальным», также негативно подкрепляем свой страх быть несовершенным, что и приводит к самосаботажу.

Одна из самых больших моделей самосаботажа связана с изменениями в отношениях. Например, часто бывает, что через несколько лет один или оба партнера хотят повысить качество отношений. Они могут просить о времени, требовать личного пространства или вкладываться в исцеление собственных ранних травм, что смещает их внимание на себя. Такие изменения могут быть угрожающими для партнера, который может рассматривать изменения в отношениях как нечто, чего следует избегать, отбрасывать или саботировать, вместо того, чтобы принять.

Примеры самосаботирующего поведения в отношениях могут быть следующими:

- Эмоциональная замкнутость

- Эмоциональная регрессия

- Неверность

- Перфекционизм

- Нереалистичные ожидания

- Желание угодить другим

- Чрезмерная задумчивость

- Чрезмерная откровенность

- Самоизоляция

- Невозможно находиться в одиночестве

- Использование отвлекающих факторов (навязчивые идеи, компульсии, зависимости)

- Тотальный контроль, даже в мелочах

- Игнорирование

- Отчуждение и отвержение

Разрываем порочный круг

Меня часто спрашивают, можно ли изменить глубоко укоренившиеся и давно сложившиеся модели поведения. Мой ответ остается неизменным: «Да».

Однако, нельзя застревать в их повторении. Чтобы разорвать цикл и снять шоры, нужно сделать несколько шагов назад и побыть в одиночестве. Это требует глубокого погружения в собственное горе и боль, в тот самый ранний опыт и достижения момента принятия,

чтобы понять, почему же мы занимаемся самосаботажем. Чтобы изменить эти модели поведения, нужно не только понять их значение, но и быть готовым отказаться от моделей самосохранения, изучая и применяя при этом модели самоисцеления.

Оригинальная статья: Annie Tanasugarn - How Some People Sabotage Their Own Relationships, April 2022
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, отношения, саботаж, самосаботаж, травма, птср, самоисцеление, насилие, семья, страхи, покинутость, близость.

